

TAIJI QUAN

CORSO DI TAIJI QUAN STILE CHEN: LAO JIA

Il percorso Lao jia prevede, negli anni, lo studio di due sequenze a mani nude e due con le armi (sciabola e spada), oltre alla pratica in coppia del tui shou (spinta con le mani) dove impariamo ad ascoltare disperdere e riciclare la forza dell'opponente.

Il sistema Lao jia dello stile Chen lavora in maniera ampia e aperta, usa le forze che si svolgono a spirale lungo il corpo giustamente impostato, disegnando cerchi nell'aria.

Da queste movenze risulta un moto ininterrotto che permette, in ogni tecnica, l'assorbimento e la "restituzione" della forza entrante.

CORSO DI TAIJI QUAN: LAO JIA

Il corso prevede lo studio della "madre di tutte le sequenze" la "Lao Jia", l'antica intelaiatura, 75 movimenti del Taiji Quan Chen, lo stile originario.


La sequenza, la prima codificata nella storia del Taiji Quan; è espressione della forza a spirale che si svolge in ampi cerchi.

TAIJI QUAN							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Taiji Quan: Lao Jia	Claudio Bergamo	Martedì	9.30-11.30	Porta Portese	270	25	04/10/2011
Taiji Quan stile chen: Lao Jia	Claudio Bergamo	Mercoledì	13.00-15	Centro Sport e Benessere	250	25	05/10/2011

CLAUDIO BERGAMO* Diplomato Operatore Tui Na e Qi Gong presso la Scuola di M.T.C "Villa Giada" Roma, ha l'Attestato di Metodo Trager (integrazione psicofisica), collabora con l'UpterSport da oltre 10 anni.

SEDI DEI CORSI

SEDE PORTA PORTESE Via Portuense, 102 • Porta Portese

CENTRO SPORT E BENESSERE • Via Flavio, Stilicone, 41 • Cinecittà •  lucio sestio

PER LE ISCRIZIONI

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • resta@uptersport.it • Tel. 0699702866

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

CORSO DI TAIJI QUAN

Il Taiji Quan comprende un serie di movimenti ininterrotti e fluidi chiamati nel loro insieme "Forma", tali movimenti eseguiti con lentezza, leggerezza, equilibrio, concentrazione e calma, migliorano la circolazione sanguigna, il tono muscolare, la digestione e il sistema nervoso.

Si acquisisce inoltre una sempre maggiore consapevolezza di se e quindi: energia senza tensione, forza senza durezza, vitalità senza nervosismo e tranquillità della mente che è a un tempo finalità e fondamento per più alte conquiste.

Il Taiji Quan appare come una danza armoniosa, nell'alternanza di yin e yang (terra-cielo, vuoto-pieno, ecc.) nella connessione tra microcosmo (uomo) e macrocosmo (universo). La sua peculiare modalità di esecuzione lo rende adatto a tutti gli adulti senza limiti di età non avendo alcuna controindicazione


TAIJI QUAN							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Taiji Quan	Silvia Chiavacci*	Mercoledì	18.30-20	IS. Falcone e Borsellino	210,00	25	26/10/2011
Taiji Quan	Silvia Chiavacci*	Mercoledì	11.30-13	Centro Matemù	250,00	30	05/10/2011
Taiji Quan	Silvia Chiavacci*	Venerdì	15-16.30	Palazzo Englefield	270,00	30	07/10/2011
Taiji Quan	Silvia Chiavacci*	Venerdì	16.30-18	Palazzo Englefield	270,00	30	07/10/2011

SILVIA CHIAVACCI*

Diplomata presso l'Accademia delle Belle Arti di Roma.

Insegnante di Taiji Quan con formazione ventennale presso la scuola dei maestri Wang Po Shu e Dao gong Wu.

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD Via IV Novembre,157 • Centro Storico •  repubblica

CENTRO MATEMÙ Via Vittorio Amedeo II,14 • Esquilino •  vittorio

IS FALCONE E BORSELLINO Via G. da Procida, 16 • Piazza Bologna •  bologna

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29